

# گاشانده

**ویژه نامه هفتگی سبک زندگی**  
و خانواده روزنامه جوان

# جو

پنج‌شنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۱ - ۱۸ صفر ۱۴۴۴



## اینستاگرام، عاشق خودشیفنگی شماست

■ اینستاگرام که زمانی فقط جای عکس گذاشتن بود، حالا آنقدر بزرگ شده که می‌شود در آن زندگی کرد. هم برای کسی که جلوی دوربین می‌نشیند و کانکوس می‌خورد جاهست و هم برای آن کسانی که می‌خواهند احوال زندگی روزمره خود را با دوستان‌شان به اشتراک بگذارند...

## چند دهه تلاش برای ۵ سال عقبگرد در شرایط زندگی

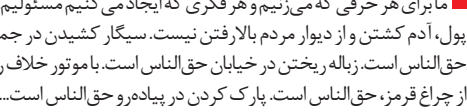
نخستین خبر و بگردی این هفته به هشدار سازمان ملل متحد درباره سیر نزولی امید به زندگی، آموزش و رفاه در جهان اختصاص دارد. خبرگزاری ایسنا نوشت: سازمان ملل متحد در گزارشی هشدار داد بحران‌های بی‌سابقه در جهان باعث شده است شاخص توسعه انسانی در بسیاری از کشورها پنج سال به عقب برگردد. این سازمان در گزارش جدید خود اعلام کرده است چندین دهه پیشرفت در زمینه امید به زندگی، آموزش و رفاه اقتصادی روند معکوسی داشته و مجموعه‌ای از بحران‌های بی‌سابقه، شاخص توسعه انسانی را در جهان پنج سال عقب انداخته است. گزارش برنامه توسعه سازمان ملل درباره شاخص توسعه انسانی در سال ۲۰۲۱ منتشر شده و این گزارش

نشان می‌دهد در ۹۰ درصد کشورها، وضعیت زندگی بدتر شده است. در گزارش جدید سازمان ملل آمده است در دو سال گذشته، شاخص توسعه انسانی این سازمان که به عنوان معیار رفاه و سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد در ۹ کشور از هر ۱۰ کشور کاهش یافته است. کووید ۱۹، تغییرات آب و هوایی و جنگ و محله عواملی هستند که در کاهش این روند تأثیر داشته‌اند.

- **محبت، شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین** کارمن شیوندی، در برنامه «حال خوب» شبکه سلامت سیما، در رابطه با ایجاد رابطه مستحکم تر بین والدین و نوجوان صحبت کرد. این روانشناس، محبت را به عنوان شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین دانست و گفت: والدین با سرزنش کمتر، می‌توانند به قلب فرزند نوجوان خود نفوذ کنند. /خبرگزاری مهر

- **روش صحیح بر خوردن یا کودک در مورد فوت نزدیکان** محمدرضا پاس عزیز، متخصص روان درمانی کودک و عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: تا هفت سالگی هرچقدر کمتر کودک را در مراسم‌ها تشییع جنازه شرکت دهیم، بهتر است، زیرا تصورات کودک‌کان به مسائل، عینی است و مسئله نیازهای آنها بیشتر مطرح است. این روانشناس کودک افزود: برای درک بهتر شرایط توسط کودک، اعضای خانواده باید دورهم جمع شوند و علت مرگ را خیلی ساده در حضور کودک بیان کنند. «انجام این کار دو مزیت دارد؛ اول این که واقعیت مشخص می‌شود و دوم این که کودک زمانی که می‌بیند دیگران هم ناراحت و در حال گریه هستند، پذیرش و درک شرایط برایش خیلی راحت‌تر می‌شود.» /خبرگزاری ایرنا

- **زنان باردار مجاز به خوردن چه داروهایی هستند؟** محمدتقی مجنون، فوق تخصص قلب کودک‌کان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: بهتر است مادر باردار از هیچ‌گونه دارویی استفاده نکند، البته غیر از مکمل‌ها و داروهایی که متخصصان زنان به فراخور تجویز می‌کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌افزاید: انجام اکو کار دیوگرافی قلب جنین در مادران باردارای که سقط‌های قبلی داشته‌اند یا در مادرانی که در خانواده درجه یک آنها مشکلات مادرزادی قلبی وجود دارد، همچنین ابتلای مادر به بعضی از عفونت‌ها در دوران بارداری و مادران دچار دیابت کنترل نشده یا قند خون بالا توصیه می‌شود. /خبرگزاری فارس
- **مادران باردار واکسیناسیون کرونا را اجدی بگیرند** طبق گفته نسرین چنگیزی رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت، مادران در معرض خطر در کشور شناسایی و باید به آنها مشاوره داده شود. وی گفت: در وضعیت سلامتی مادران باردار در سال جاری تقریباً به دوران قبل از شیوع کرونا رسیده‌ایم و این وضعیت رضایتبخش است. مادران باید واکسیناسیون کرونا را انجام دهند. واکسن مجاز کرونا برای مادران باردار سینوفارم است /پارسینه

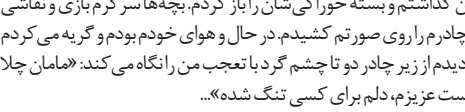
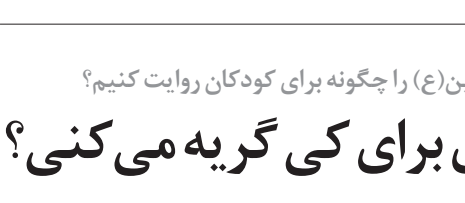


## جبران کن! حق الناس توبه‌پذیر نیست

■ ما برای هر حرفی که می‌زنیم و هر فکری که ایجاد می‌کنیم مسئولیم. حق الناس که فقط جابه‌جا کردن پول، آدم کشتن و از دیوار مردم بالا رفتن نیست. سیگار کشیدن در جمع، حق الناس است. اسراف کردن حق الناس است. زیاده‌ریختن در خیابان حق الناس است. با موتور خلاف رفتن، حق الناس است. عبور کردن از چراغ قرمز، حق الناس است. پارک کردن در پیاده‌رو حق الناس است...



# سخت ولی شیرین و عاشقانه



قیام امام حسین (ع) را چگونه برای کودکان روایت کنیم؟

## مامان، داری برای کی گریه می‌کنی؟

■ وسایل بازی بچه‌ها را جلوی‌شان گذاشتیم و بسته‌خوراکی‌شان را باز کردم. بچه‌ها سرگرم بازی و نقاشی شدند. من هم روزه که شروع شد چادرم را روی صورت کشیدم. در حال و هوای خودم بودم و گریه می‌کردم که یک‌دفعه چشمانم را باز کردم و دیدم از زیر چادر دو چشم گرد با تعجب من را نگاه می‌کند: «مامان چرا گلیه میتونی؟»
گفتم: «چیزی نیست عزیزم، دلم برای کسی تنگ شده...»

### و بگردی

### گندم زمانی

از معدود واغظانی بود که به زبانی که عامه مردم بتوانند بفهمند روی منبر مباحث عرفانی مطرح می‌کرد. عارف مسلک بود. خوش مشرب بی‌ادعا بود. اخلاقش دیگران را جذب می‌کرد. ساده و بی‌ادعا زندگی می‌کرد. از مال دنیا چیزی نداشت و حتی خانه‌ای که در آن سکونت داشت، ارنیه پدری بود. در روزگار قحطی نان مثل باقی مردم در صف می‌ایستاد تانان بگیرد. از شیخ عبدالکریم حلاری و سیدابوالحسن اصفهانی که هر دو از عالمان حدیث و صاحب کرامت بودند، درجه اجتهاد داشت ولی تواضعش او را به آقا سیدمهدی معروف کرده بود. تواضع و بندگی در محضر خدا اجازه نمی‌داد منیت داشته باشد و دغدغه‌ای برای کسب لقب و عنوان از خودش نشان بدهد. اصلا در قید و بند حرف مردم نبود. به تشریفات دست و پاگیر لباس روحانیت هم چندان توجهی نمی‌کرد. از آن شیخ‌های نابود که پای منبر وعظ دیگر نمی‌آمد. به خلاف عرف روحانیون، ریش بلند نداشت. به ته ریش اکتفا می‌کرد. یک‌بار کسی آمده بود که برای مجلسی دعوتش کند. گفت: فقط شما را با این ریش نمی‌شود دعوت کرد. در مردم جدی نمی‌گیرند.» او هم با خونسردی پاسخ داد: «خب بروید سراغ خود منبری ریش دار».

تقلی دیگر است که کسی گفت ریش او کوتاه‌است و به علما نمی‌خورد. او پاسخ داد: «به اندازه ایمانم ریش می‌گذارم.» مدتی بود همسرش گرفتار بیماری روحی شده بود. ظرف‌های غذا را می‌شکست، اما او در برابر کارهای همسرش تبسم می‌کرد و چیزی نمی‌گفت. از دروغ نفرت داشت و می‌گفت مؤمن در خاطرش هم فکر دروغ گفتن نمی‌آید.

منزل یکی از دوستانش میهمان بود. میزبان رو کرد به همسرش گفت: «صبحانه را آماده کن! تا من دعایم را بخوانم.» و شروع به خواندن دعا کرد. قوام ابرو در هم کشید و گفت: «این چه داعی است که می‌خوانی؟ بلند شو برو کمک خاتم».

یک بار سیدقاسم شجاعی در خیابان پامنار او را دید که بچه‌ای را روی دوش سوار کرده است. شجاعی به او می‌گوید: «حاج آقا! آخر با این وضعیت؟!» نگذاشت جمله‌اش کامل شود. گفت: «برو بابا قبل از اینکه مردم

فروتن مثل آقا سیدمهدی قوام

## قبل از اینکه مردم طلاقم دهند طلاقشان داده‌ام!



من را طلاق دهند، من طلاقشان داده‌ام.» او روحانی با صفای کمتر شناخته شده دهه ۴۰، حجت‌الاسلام سیدمهدی قوام است که در حرم حضرت معصومه(س) دفن شده‌است.

از بخشش‌ها و مردانگی‌اش تعریف زیادی شده است. ایام نوروز نبود. در میدانگاه محله، حاجی فیروز داشت می‌زد و می‌رفسید. یکپوه چشم باز کرد دید یک سید جلویش است. قوام بود. منبرش در حسینیته قنات آباد تمام شده بود و حالا داشت می‌رفت خانه. حاجی فیروز قوام را نمی‌شناخت. دست و پایش را گم کرد. ترسید حالا عتابش کند. قوام فهمید حاجی فیروز ترسیده، رفت پیشش عمامه‌اش را برداشت و به او گفت: «شغل من این است. شغل تو هم این. راحت باش! کارت را بکن!» بعد هم دست برد پر شالاش و پنج تا ۱۰ تومانی در آورد و گذاشت گفت دست حاجی فیروز و رفت. ۵۰ تومان آن وقت‌ها خیلی پول بود. بچه‌های محل دور حاجی فیروز جمع شدند و شروع کردند به دست زدن. تشویقش کردند که بزند و برقصد، اما حاجی فیروز حالش عوض شده بود. رفت یک گوشه نشست و زار زار شروع کرد به گریه کردن.

نوع از سیدمهدی قوام است که همیشه این بیت صائب تبریزی را زیاد می‌خوانده است: فروتنی است دلیل رسیدگان به کمال/ که چون سوار به منزل رسد پیاده شود

### خودمانی

### نیره ساری

لژموأ چیزی که به دست آوردی را نمی‌خواهند بلکه نمی‌خواهند آنچه به‌دست آوردی را داشته باشی. از داشته‌های شما خوشحال نمی‌شوند. در مورد

زندگی شما کنجکاو‌ند و گاهی دخالت می‌کنند. راهکارهایی می‌دهند که منتج به موفقیت نشود. هر زمان شما سرخورده‌تر و ناراحت‌تر باشید احساس آرامش و کام‌روایی دارند. در واقع هر قدر گرفتار تر باشید خوشحال‌ترند. پشت سر غیبت می‌کنند و رو به رو چاپلوسی و اگر هیچ کدام عملی نشود از تهمت زدن هم ابایی ندارند. بعد از بروز مشکل برای شما، لحن سرزنش گونه دارند و طوری رفتار می‌کنند تا شما حس بد و منفی داشته باشید. این خصالت افراد بدخواه یا همان حسود است.

آنهایی که اعتراف به حقیر بودن خود دارند اما به نحوی دیگر آن را ابراز می‌کنند. آنها باور دارند شما بهتر از او هستید و به همین دلیل دنبال سنگ اندازی پیش پای شما هستند و در این راه از هیچ چیز ابایی ندارند. انسان‌های حسود اتفاقاً فکر می‌کنند همه اطرافیان به آنها حسادت می‌کنند. افراد شادی نیستند، چراکه از موفقیت دیگران دائماً به هم می‌ریزند و غصه‌ای به غصه‌های قبلی آنها اضافه می‌شود. بیماری حسادت احساس امنیت را از اطرافیان می‌گیرد و باعث می‌شود کم‌کم از فرد حسود فاصله بگیرند. افراد حسود به گونه‌ای رفتار می‌کنند که سایرین از مهرورزی نسبت به آنها عقب‌نشینی می‌کنند.

گاهی حسادت تا جایی در وجود افراد ریشه می‌کند که تمامی کمالات مادی و معنوی را برای خود می‌خواهد و با دیدن فردی که بالاتر از خودش باشد به حسادت مبتلا می‌شود. حسادت اگر کنترل و درمان نشود تا کافر ادما پیدا می‌کند.

به گفته امیر مؤمنان علی(ع): «سر چشمه صفات رذیله حسد است.» مهم‌تر آنکه تا حدی حسادت یک بیماری تلقی شده که خداوند در قرآن کریم به پیامبر اکرم فرمان داده از شر حسود به او پناه ببریم. دادن نعمات به هر فردی از سوی خداوند است و شخص حسود در بخل دادن این نعمات به اطرافیان خود کاملاً در ضدیت با خدا قرار گرفته است. در واقع مشکل فرد حسود گویی نعوذالله خداوند است. او سرگشته برای خداوند تعجین تکلیف می‌کند که چرا فلان نعمت را به دیگری دادی و از من دریغ کردی؟! این افراد حتی پذیرای حکمت خداوند هم نیستند. حجت‌الاسلام والمسلمین محمدباقر علوی در یکی از

اندر حکایت آدم‌های حسود

## هر قدر گرفتار تر باشی او خوشحال تر است



مباحث اخلاقی خود در مورد حسادت نکته جالبی بیان می‌کند و می‌گوید: «شیطان به حضرت نوح عرض کرد از حسادت بپرهیز. حسادت همان چیزی است که مرا بیچاره کرده است.»

این استاد اخلاق در جایی دیگر حسادت را درک نکردن حکمت خداوند توصیف کرده و به یکی از آموزه‌های مکتب امام صادق(ع) اشاره داشته و می‌گوید: «خداوند حکیم است و مصالح و مفاسد ما را می‌داند و او قدریر است پس عاجز از اعطای روزی بیشتر نیست. او علیم است پس غافل از منتهی آن نیست. او کریم است پس به ما بخل ندارد. در نتیجه اگر بیش از این نداده حتماً حسلی دارد و بندگان صالح خدا به او اعتراض نمی‌کنند.» تا حدودی می‌توانیم بگوییم همه ما آدم‌ها حسادت را در وجودمان داریم. اصلاً شاید بتوان گفت هیچ کم مادم از عاری از رذیلت اخلاقی نیست اما این ما هستیم که می‌توانیم رذیله را به صفت خوب تبدیل کنیم یا بگذاریم در حد همان رذیلت بماند.

شیاید نقطه مقابل حسادت کلمه غبطه باشد. غبطه خوردن فی نفسه بد و مورد نکوهش نیست و اتفاقاً موجب پیشرفت هم خواهد شد.

راه در مان حسادت ساده است. در قدم اول خودمان را بشناسیم و در مواجهه با نعماتی که خدا به دیگران می‌دهد قلب خود را جست‌وجو کنیم! خوشحال می‌شویم یا ناراحت؟! اگر فکر می‌کنیم از رسیدن آن نعمت به دیگری رضایت نداریم در قدم بعدی نعمت‌هایی را که خدا به خودمان داده ببینیم. هر قدر بیشتر شکرگزار نعمت‌های خدا باشیم حسادت ما در طول زمان کمتر خواهد شد.

### زنگ

بحران لب مرز، تحلیل کف تونینتر

### اتراق نکنید

### زیارت کنید برگردید!

«مرزهای زمینی عراق تا اطلاع ثانوی بسته شد.» این خبری بود که همزمان با سفر زائران و عاشقان حسینی به چالش کشانده شد. طبق معمول عده‌ای علیه دولت تاختند و برخی دیگر هم با ادله و برهان تلاش کردند تا بگویند این میان شاید دولت قصور داشت اما نهایت تلاش خود را انجام داد. برخی که همواره دنبال سوء استفاده بودند اینجتنین تحلیل کردند که وقتی وام ۵ میلیونی و غذای رایگان باشد اینگونه می‌شود. خنده‌دار جایی بود که یکی نوشت به محض عبور از مرز برای زائران وام ۵میلیونی واریز می‌شود، اما شاید این عده تجربه این سفر سخت و لذتبخش را ندارند که تصور می‌کنند با چنین نیاتی زن و مرد و کوچک و بزرگ راهی دمای شرحی ۵۰ درجه عراق می‌شوند و کیلومترها پیاده می‌روند!

- کاربری نوشت: عراق برای پذیرش این تعداد زائر زیرساخت لازم و نداره، لذا به جای شانناژ کور کورانه علیه دولت لطفاً از تریبون‌های خود اعلام بفرمایید دوستان و آشنایان سفر خود به عتبات را به تعویق بیندازند، خدا خیر تون بده...
- برخی معتقد بودند دولت هرقدر هم تلاش کند اما نمی‌تواند برای کشور عراق تعیین تکلیف کند.
- کاربری نوشت: ایران تا حدی میتونه با دولت عراق رایزنی کنه، دیگه نمیتونه که براشون تعیین تکلیف و در کارهاشون دخالت کنه!
- یکی نوشت: اکثر مشکلات به‌خاطر اینه که ورود و خروج در توازن نیست. ایرانی‌ها از ۲۰ روز قبل رفتن عراق میخوان از امکانات رایگان استفاده کنن بعد ازربعین برگردن. این شده که هنوز موکب‌های عراقی افتتاح نشده، جمعیت شهرهای مذهبی عراق عین روز اربعینه. این نامیزانی جمعیت تقصیر دولت لایه؟!

- دیگری معتقد بود: مشکل از برگشتن زائر هاست. کاش اینو بفهمیم. امیدوارم یاد بگیریم بی‌اطلاع برای خودمون گناه نخیریم.
- بسیاری دیگر معتقد بودند که عدم خروج زائران از شهرهای مختلف عراق این کشور را با بن بست جمعیتی مواجه کرده است. البته در پیام‌های مختلف مسئولان کشور نیز از زائران درخواست کردند بعد از زیارت بار سفر را ببندند و هر چه زودتر برگردند.
- مترصد در رشته تونیتی اینجتنین تحلیل کرد: مرز خسروی چرا مشکل دار شد؟ چون تعداد گیت‌های طرف ایرانی ۴۰ تاست تعداد گیت‌های طرف عراقی ۱۰تا! جمعیت روان و خوب از ایران رد میشه، پشت مرز طرف عراقی میمونه. چون نه امکانات طرف عراقی مناسبه، نه مدیرنشون. بعد راحت غرش رو رو جون دولت میزنید؟ اصلاً دلیل مشکلات رو میدونید، موضع میگیرید؟

- وی در ادامه نوشت: مرز مهراں چرا مشکل داره؟ چون تعداد کثیری دارن با ماشین‌های شخصی میان. زائرینی از ۱۰ روز قبل رفتن عراق و برگشتن و ما اینجا داریم می‌بینیم که چطور در مواکب اتراق کردن. پارکینگ‌ها خالی نمیشه، اون طرف مرز ماشین برای بردن زوار به نجف و کرپلا کمان اینها هم تقصیر آقای رئیسه؟
- در این زمینه برخی هم به دولت گذشته تاختند. کاربری نوشت: آقای مخیر در عرض دو هفته برای دومین بار رفته مرز تا مشکلات زائرین عتبات عالیات رو پیگیری، بررسی و رسیدگی کنه... یه دولت هم داشتیم، نه تنها به مشکلات مردم رسیدگی نمی‌کرد بلکه به مشکلات اضافه می‌کرد!...